

Caldo de Huesos

(bone broth)

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocción:
4 horas

Ingredientes:

- 900 g de huesos y cabezas de pescado no graso como bacalao, lenguado, pescado de roca, merlán, platija o pargo
- ¼ tza de vinagre de sidra de manzana*
- 1.8 L de agua filtrada
- 30 g de perejil
- c/s de sal marina

Equipo de producción:

- Cacerola con tapa
- Cucharón
- Coladera
- Recipiente hermético

1 Colocar los huesos en una cacerola con el agua (debe cubrir los huesos), agregar el vinagre y dejar hervir a fuego medio

2 Una vez que ha hervido, retirar las impurezas de la superficie y bajar el fuego, tapar y cocinar de 4 a 24 horas

3 Durante los últimos 10 minutos agregar el perejil para añadir más sabor y minerales

4 Dejar enfriar el caldo, colar y retirar los huesos

5 Añadir sal marina al gusto y beber al momento o refrigerarlo en un recipiente hermético para usarlo más tarde en sopas y guisos

Nota:

Se puede guardar en el refrigerador hasta por 7 días.

Información Nutricional

Caldo de huesos de res. (Beef bone broth)

1/2 taza

- Calorías: 51
- Carbohidratos: 3 g
- Grasa: 0 g
- Proteína: 8 g

Caldo de huesos de pollo (Chicken bone broth)

1/2 taza

- Calorías: 80
- Carbohidratos: 1 g
- Grasa: 0 g
- Proteína: 7 g

*Por lo general es una bebida altamente nutritiva, aún así sus propiedades dependen mucho de los ingredientes que se usen.

Los huesos son ricos en calcio, magnesio, potasio y fósforo, además de otros minerales.

Los tendones o partes más nerviosas aportan glucosamina.

El tuétano aporta vitamina A y K2, zinc, hierro, omega-6 y omega-3 entre otros nutrientes.

Todas estas partes contienen una proteína: colágeno, éste se convierte en gelatina y pasa al agua del caldo cuando cuece a fuego lento.